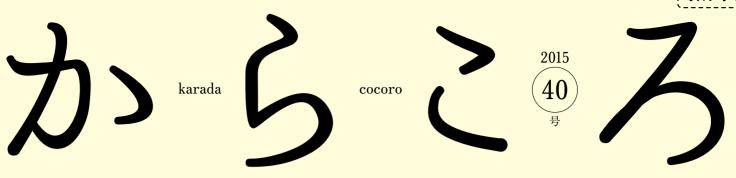
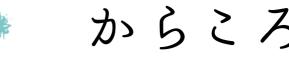
無料





創刊号から39号までの表紙イラストです。(イラスト:山内和朗)



2015 vol.40 目次

さまに、厚く御礼申しあげます。 してくださっている病院と薬局の皆 「からころ」の編集コンセプトは、「正 誌名の由来は、「からだ」と「ここ・ 読者の皆さま、そして本誌を配 ありがとうございます。

(通巻40号)を迎えました。

おかげさまで、今号で創刊10周

書いています。 原秀猛氏は「発刊のご挨拶」でこう ろ」。創刊時の発行人であった故・北 しい健康情報・楽しい気分転換」です。

のコンシェルジェのような役割を果 事実です。本誌は、健康を願う人々 たすことを目指していきます」 かなければなりません。これもまた 万人の望み、幸せの源です。しかし、 人はときに病と向き合い、歩んでい 「健康にまさる幸せなし――健康は

さんの読者の方にご登場いただく_ す。10周年記念号は、「なるべくたく すし、何よりの情報源になっていま 拝読しております。何よりの励みで ンケートをいただき、編集部一同で ことを編集方針につくってみました。 毎号、1000通近いお便りやア

ぬご支援とお力添えのほどお願い由 ていきたいと願っています。かわら 指して読者のみなさまとともに歩い スタッフ一同、 20周年記念号を日

編集長 髙橋団吉

わたしの気分転換③……**4**

元気が出る! インタビュー



鳥越さん、 がんを四度乗り越えた 元気のもとってなんですか?

うららか people ⑧……22

青野浩美さん (声楽家)

歌えることを伝えたい 気管切開しても話せる.

役に立つ! 医療・健康情報

よくわかる医療最前線⑩……8

血液がんの最新治療

その2 悪性リンパ腫

生出先生のおくすり教室②……11

読者のみなさんの質問にお答えします おくすり Q&A その1

読者のみなさまの悩み、 病院生活の基礎知識⑩……12 宮子あずささんの本音アドバイス

質問にお答えします その1

特別版 60歳を過ぎたら考えましょう! 在宅ケアほっとルーム(1) ……16

65歳前後から「支え合いマップ」をつくる 在宅ケア」のこころがまえ

管理栄養士がつくる! からころ元気食堂⑰……

<u>.</u>

パーティーメニュー尿酸値が高い人の

鶏むね肉の焼き肉風スティック焼き レタス包み

おすすめ! 健康アイテム

①からころセレクト! e 健康ショップ逸品ひろば…… 今号の注目アイテム 19

健康アイテムの選び方②「口腔の保温ケアグッズ」

花くまゆうさく……**15**

息ぬきマンガ「病院とわたし」⑩

読者プレゼント……24

からころ通信……30

からころクイズ第5回「カラダの漢字」、 おたよりひろば からころ POEM /からころ川柳 わたしの闘病記/からころクリニック) からころDATAFILE④/今号のツボ「労宮」



そらのいろ⑩「シャンパン」高橋順子……**38**

その2 リンパ腫 悪性

新治療 その2」では、白血求り「重り丿/ヾぇゞゞ ・・・・・白血球は全身をめぐり、ウイルスや病原菌から体を守っています。今号の白血球は全身をめぐり、ウイルスや病原菌から体を守っています。今号の 伊豆津宏二先生にうかがいました(前号「その1」では、白血病について取り上げました)。 その2」では、白血球の一種のリンパ球ががん化する「悪性リンパ腫」について 「血液がんの最



監修:伊豆津宏二先生

まれ。 NTT東日本関東病院を経て、 長。東京大学医学部附属病院 パ系腫瘍の治療を専門とする。 2010年4月より現職。リン いづつこうじ 1969年生 虎の門病院血液内科部

る可能性がでてきます」 あらゆるところに腫瘍ができ

ですか? ―どんな人がかかりやすいの

要注意

リンパ節のしこりに

はどんな病気ですか?

―そもそも悪性リンパ腫と

「白血球の一種のリンパ球が

っとも患者さんが多いのは60 ~70歳前後で、やや男性に多 やはり高齢の方ですね。も

発症しています。 わかっていません 因については、はっきりとは ほうが多く、 は患者さんは悪性リンパ腫の よく知られていますが、じつ **^血液のがん~では白血病が** 年間約2万4000人が 白血病のほぼ2 遺伝的な要

細胞です。

体内に張りめぐら

腫瘍ができる病気です(図1)。 がん化して、リンパ節などに

リンパ球は免疫機能を担う

すか? **―セルフチェックはできま**

増殖して腫瘍をつくります。

リンパ球は血液にも

がん化したリンパ球はそこで ためておくリンパ節があり、 ところどころにはリンパ球を 排除しています。リンパ管の してきた病原菌やウイルスを て全身をめぐり、体内に侵入 されたリンパ管や血管を通っ

ると臓器や皮膚など、全身の

含まれているため、

がん化す

「リンパ節にしこりがあった とくに腫瘍ができやすいの 要注意。

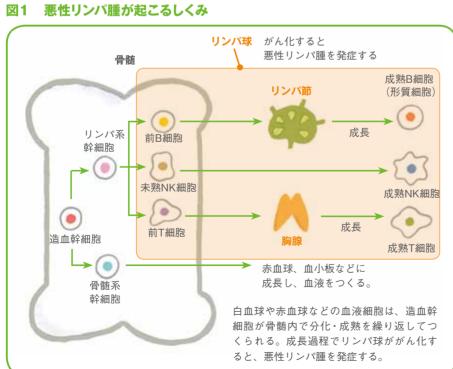
> は、 腫の疑いが強くなる。 3センチ程度になるとリンパ く場合が多いのですが、2~ す。さわってみて、しこりが てください。1センチぐらい あるかどうかチェックしてみ 大きさだと自然にひいてい 根(鼠蹊部)のリンパ節で 首、脇の下、 太ももの付

さんもいますね。 パ節に腫瘍ができると、 ます。また、 ませんが、腫瘍の場所によっ やしびれを感じる場合もあり ては神経が刺激されて、 しさや膨満感をおぼえる患者 般に痛みはほとんどあり 胸や腹部のリン

のうちは自覚症状がとぼしい。 減少、大量の寝汗などの全身 症状があらわれますが、 進行すると、発熱、体重の

痛み

悪性リンパ腫が起こるしくみ



定します る、生検、によって診断を確 て病変を採取し、細胞を調べ です。最終的には手術によっ でしたら、詳しい検査が必要 反対に大きくなっていくよう れがなかなか治らなかったり してください。リンパ節の腫 必ずかかりつけの医師に相談 ケースも少なくありません。 波検査でたまたま発見される トゲンや、人間ドックの超音 そのため健康診断の胸部レン どこかおかしいと思ったら、

-どんな治療法が効果的?

しましょう。 代表的な種類についてご説明 治療法もそれぞれ異なります。 ひと口に悪性リンパ腫といっ 療がよく効きます。しかし、 てもその種類はさまざまで、 「抗がん剤と放射線による治

腫に大きく分かれます(図2)。 ンパ腫とインドレントリンパ 性度によってアグレッシブリ に非ホジキンリンパ腫は、 ンパ腫に大別されます。さら キンリンパ腫と非ホジキンリ まず悪性リンパ腫は、 ホジ 悪

> す。 悪性リンパ腫全体の約25%を 占めます。 胞リンパ腫(DLBCL)で、 に診断後すぐ治療を開始しま 腫瘍が大きくなっていくため も速い。月あるいは週単位で アグレッシブリンパ腫は中 なかでももっとも多いの びまん性大細胞型B細 この悪性度で、進行がとて

濾胞性リンパ腫で、悪性リン ケースもあります。多いのは 出ていなければ、経過観察を 症状や臓器の機能障害などが とも珍しくありません。全身 大きくなってから見つかるこ あらわれにくいために腫瘍が 以上、大きさがほぼ変わらな なっていく。発見後2~3年 ら数年かけてゆっくり大きく 腫は悪性度が低く、数か月か して治療そのものを行わない いケースもあります。 「腫全体の約20%です」 方、インドレントリンパ 症状が

60 治療後の5年生存率は %以上

-では、DLBCLの治療

法について教えてください。

で、 します。 検査(※)、 んと同様にステージ分類を 査などによって、一般的なが 定したら、CT検査、 「生検によってリンパ腫と確 Ⅳ) に分けられます。 Ⅱ)と進行期(ステー 大きく限局期 (ステージ ステージは4段階 骨髄検査、 血液検 P E T

を与えます。 効果的にがん細胞にダメージ 抗がん剤を併用することで、 細胞が集中攻撃する。さらに 質に結合します(図3)。 その 投薬するR-CHOPと呼ば 結合をねらって、体内の免疫 るCD20と呼ばれるたんぱく れる治療を開始します。 来の抗がん剤を組み合わせて ん化したリンパ球の表面にあ に登場した分子標的薬で、 リツキシマブは10年ほど前 その後、リッキシマブと従 が

ます。 3週間に1回、 要ですが、2回目以降は3週 に一度の外来治療でOKです。 通常、R-CHOP療法は 初回治療では入院が必 計6回投薬し

> 治療を追加するという選択肢 薬を行って、 限局期の場合は3回のみ投 その後は放射線

ただし放射線の照射には、

スクも考えたうえでの判断が め ほ 粘膜障害、 ありますから、 るといった副作用のおそれ かのがんの発症リスクを高 唾液の分泌障害、 放射線のリ

もあります。

図2 悪性リンパ腫のおもな種類 悪性リンパ腫 ホジキンリンパ腫 全体の5% 非ホジキンリンパ腫 全体の95% 古典型ホジキンリンパ腫 ・結節性リンパ球優位型ホジキンリンパ腫 アグレッシブリンパ腫 (中~高悪性度) インドレントリンパ腫(低悪性度) ・びまん性大細胞型B細胞リンパ腫 ・濾胞性リンパ腫 全体の20% (DLBCL) 全体の25% ・MALTリンパ腫 ・未分化大細胞リンパ腫 ・小細胞性リンパ腫 ・リンパ芽球性リンパ腫 ・形質細胞性リンパ腫 ……など ・バーキットリンパ腫 ……など 悪性リンパ腫は、ホジキンリンパ腫と非ホジキンリンパ腫に大別される。非ホジキンリンパ 腫は、悪性度、進行のスピード、細胞の性質などによって、さらに20種類以上に分類される。

※PETは、Positron Emission Tomographyの略称で、「陽電子放射断層撮影」。18F-FDGというアイソトープがが ん組織にとりこまれやすい性質を利用して、早期の小さながんも発見できる検査法。

9

図3 リツキシマブの働き

免疫細胞

攻撃

がん化した

リンパ球

(リンパ腫細胞)

びまん性大細胞型B細胞リンパ腫のリンパ球の表面には、 「CD20」というたんぱく質がある。「CD20」にリツキシ

マブが結合すると、体内の免疫細胞が攻撃を開始する。

す。無事に5年間の完全寛解 再発のリスクはかなり減りま 患者さんが亡くなられてしま 治とみなしていいでしょう」 が維持できていれば、ほぼ完 いますが、3~4年目以降は 療開始後2年間で2~3割の って6割以上が治ります。 -再発してしまったらどん

な治療をする?

他人から移植を受けるよりも

必要です。

DLBCLはこの治療によ

果が見られなかったり、 プの抗がん剤を使用しつつ、 後再発した場合は、別のタイ 「R-CHOPによる治療効 治療

機能を回復させる治療法です 剤による治療のあと、患者さ ん自身の造血幹細胞を移植し 自家移植とは、大量抗がん 正常なリンパ球をつくる

> 流れは次のとおり。 ります。移植までの大まかな クが低いというメリットがあ 感染症や副作用を起こすリス ①抗がん剤で、リンパ腫を小

さくする

自家移植を検討します。

白血球は増えてきます。 が、2~3週間経つと徐々に に白血球全体の数が減ります がん化したリンパ球ととも

②G-CSFを投薬する

験中です。

中に出てきます。 すると、血液の元の細胞であ る造血幹細胞が骨髄から血液 G-CSFという薬を注射

③造血幹細胞を採取する

リツキシマブ

CD20

血液から造血幹細胞を採取 凍結保存します。

④がん細胞を全滅させる

球を全滅させます。 とも体内のがん化したリンパ 与して、正常な血液細胞もろ 新たに大量の抗がん剤を投

⑤点滴で造血幹細胞を移植 凍結保存しておいた造血幹

移植した造血幹細胞から正常

に戻します。

しばらくすると

細胞を融かして静脈から体内

PET検査で細胞 になります」

ものがありますか? 「インドレントリンパ腫の新

は一般的でした。

線療法を継続することが以前 いる場合は、化学療法や放射 しかし、小さな病変が残って

ラリシブなどの新薬が現在治 ダムスチンは点滴薬です。 しい薬が登場しました。 また、イブルチニブ、イデ

ます」 の副作用が少ないとされてい た。これらの新薬は血球減少 くなるという問題がありまし 正常な白血球がつくられにく 用すると、効き目が落ちたり 再発してしまいます。再発後 んよくなっても多くの場合、 行がゆるやかな反面、 に同じ抗がん剤を繰り返し使 インドレントリンパ腫は進 いった

すか? -検査方法も進化していま

められるようになりました。 「PET検査が普及したこと 治療を必要最小限にとど

な血液細胞がつくられるよう

査による画像診断が基本です。

治療効果の確認は、CT検

危険性を見きわめる

れば完全寛解と判断します。 リンパ節を見て腫瘍がなくな

――最新の治療法にはどんな

担を軽減できるようになりま れてもよけいな治療は行わず 細胞の死んだ名残なのかを正 生きたがん細胞なのか、がん 無やサイズに加えて、病変が に、患者さんの体に対する負 により、CTで病変が認めら 確に見きわめられます。これ PET検査では、 病変の有

していくことを期待していま ているため、今後さらに普及 を導入している病院は限られ 地域によってはまだPET

進めば、 上していくと思いますよ」と 今後さらに新薬の研究開発が 存率は60%を超えています。 悪性リンパ腫全体の5年生 治療成績ももっと向

生出先生のおくすり教室 第 25 回

おくすりQ&A その1



むことを優先すべき?

回数より、

食後に飲

私は食生活がとて

読者のみなさんの質問にお答えします

40 号記念! 読者から寄せられたおくすりに関する疑問や不安に、 日本薬剤師会副会長の生出泉太郎先生に答えていただきました。

> 事ができない場合でも、 る時間から決まってきます。 飲む。お薬を飲む回数は、 も、「食後3回」のお薬は 一数どおりに飲むのが、 日二食しか食べられない方で 【N・Mさん(30代) 効いてい

3回

とがあります。食事ができなくて のあとにお薬を飲むようにするとい でも胃の中に食べものを入れて、そ と、胃を荒らしたり、吸収が悪いこ ただし、空腹の状態でお薬を飲 お菓子でもバナナでも、すこし

②お薬にも有効期限がありますかっ 【〇・Kさん(20代)山形県】

あります。

お薬は、有効期限がす

ているものもあります。 薬剤師が確認してからお出していま ぎたら捨ててください。 処方薬の場合は、薬の有効期限を 特殊な薬には一錠ずつに書かれ 医師の指定

> 書には保存方法も書かれているの で、よく読んでおきましょう。 有効期限が書かれています。添付文 市販薬には、多くの場合、 有効期限のすぎた薬は、効果が薄

飲み切る分量を買う」ことを心がけ 市販薬を買う場合も、「そのときに もあるので、飲まないでください。 れているうえに、変質している場合 てください。

が原則です。 い置きはせず、 おおむね3年間です。 薬の有効期限は、 そのつど使い切るの 未開封の状態で あまり多く買

ングで飲むほうがいい。

そのタイミ

もし食

どんな悪影響がある? 注意書きされている薬があります。 「アルコー ルを控えるように」と

【S・Yさん(30代)山形県】

ることを心がけましょう。

も薬が強く効きすぎてしまう。薬の コールが肝機能を下げて、この場合 ることもあります。二つ目は、アル まう。睡眠薬の場合、 つ。一つ目はアルコールに薬の吸収 飲んではダメです。理由はおもに二 スクが高まるので、絶対に、一緒に を早める働きがあり、効きすぎてし 副作用が強く出るなど予期せぬリ 最悪、死に至

した期間内に飲みきりましょう。 外箱に

●薬は「一日3回食後服用」などと

食事を基準に飲むよう指示されるこ

正しいで

山口県]

…と不安です。 4サプリメントの種類がどんどん増 えてます。一生飲みつづけるのか:

【M・Jさん(40代)長野県】

作用が出る場合もありますよ。 にお忘れなく。飲みすぎると、 補うもの」です。このことを、 サ できるだけ食事で栄養素を摂取す プリメントは「足りないものを 有害

と必要でないものを整理したほうが がどんどん増えている場合は、薬剤 に相談してください。必要なもの 摂取しているサプリメントの種類



おいで・せんたろう などを担当)。

日本薬剤師会副会長 般用医薬品委員 薬学教育委員会 越して調整されています。 分量は、 肝臓で解毒されることを見

です。 「アセトアミノフェン」 ルコールとの相性がよくない成分で 毒されず、そのまま効いてしまうの たとえば頭痛薬などに含まれ はとくにア

病院生活の基礎知識





宮子あずささんの本音アドバイス

のみなさまの悩み、 にお答えします

今回は、読者のみなさまから寄せられたご質問にお答えします。 入院と通院の基礎知識を解説していただくコーナーです。 看護師として長年キャリアを積み、現在は訪問看護に携る宮子あずささんに

病院とのつき合い方について

◎初診のとき、 どの科を受診

障害の場合もあります。

にくいのは糖尿病による神経

うこともありえます。

尿が出

痛みが心筋梗塞の予兆だとい け医に行ってください。肩の

野なのです。 は内臓の手術がおもな仕事な も。これが基本です。外科医 撲を含めてけががあれば整形 けが以外の症状は内科、 【M・Yさん(50代)秋田県 頭を打ったら、脳外科 筋・骨は整形外科の分

聞きましょう。 まず、受診すべき科を受付で 科が細かく分かれています。 異常は泌尿器科……など診療 は婦人科、痔は外科、尿路の (乳腺) 外科、女性性器出血 大病院では、 乳房腫瘤は

「総合内科」と標榜している 最近では、「総合診療科」

持病のある方は、かかりつ

ねてみるのも一手です。 わからないときは、そこを訪 クリニックもあります。よく



❷病院選びはなにがポイント

ば、さほど診断に差はないと ころ」を選ぶ。専門医がいれ がいて、早く予約が取れると 病院がない場合は、「専門医 考えていいと思います。 ん大事。とくにお気に入りの いるかどうか。これがいちば 自分が診てほしい専門医が 【S・Hさん(30代)鳥取県】

病院のホームページで医師の どうかもポイントです。 できます。 プロフィールを見れば、 「認定医」かも含めて)は、 医師の専門(どの分野の 確認

すか?【A·Yさん(40代)秋田県 情報は、どの程度信頼できま ◎病院の治療実績や「ロコミ」

避けて、患者さんを選んでい 高い病院は、失敗のリスクを えてください。手術の成功率 (生存率など) がズバぬけて 手術件数は、 参考程度に考

> さんの手術はしない……。 いう考え方もあります。 る病院のほうが信頼できると 患者さんや合併症のある患者 る場合もある。深刻な状態の スクがあってもチャレンジす 1)

にある。そのことは忘れない ども、よほどのイヤな思いを ネガティブな情報が集まりや でください。 した少数の人が書き込む傾向 すい。参考にしてもいいけれ いわゆる口コミ情報には、

いたほうがいいことは? ◎病院を選ぶときに知ってお

認を得た「特定機能病院」か

る場合は、厚生労働大臣の承

また、最先端治療を希望す

思います。 行く時代が始まっています。 る大病院はなくなっていくと 今後、紹介状なしに受診でき 大病院には専門医を求めて 【M・Aさん (20代) 神奈川県】

クリニックに戻ることもふつ 生に伝えれば紹介状を書いて 大病院での治療が終わると、 ているクリニックもあります。 くれますし、大病院と連携し クリニックのかかりつけの先 希望する病院がある場合は



ように伝えればいい?

【T・Dさん(6代)千葉県】 苦情の窓口、投書箱があれ ば活用してみてください。多 くの場合、投書箱は直接、院 長などの病院首脳部に届きま ・外来窓口で口頭で伝える よりも、上層部に伝わる可能

> だと、 さい。 お願いいたします。 あくまでも、 することにもなりかねません。 もある。その患者さんが孤立 さん」と思われてしまうこと 要望を伝えてみてください。 です。具体的に、はっきりと わずにわかってほしい……と です。他人同士ですので、言 と具体的に伝えるほうが有効 はなくて、「こうしてほしい」 いの?:」という苦情だけで れば、看護師長に伝えてくだ いうのは、基本的に「無理」 かといって、言いたい放題 入院中に言いたいことがあ 病院側に「困った患者 「なんでやってくれな 良識の範囲内で

上手なコミュニケーションについて医師や看護師との

●医師とのコミュニケーショ

ころは痛い、効かない薬は効えることが第一です。痛いとるより、まず必要な情報を伝るよりです。痛いと

ではありません。ではありません。患者側に気をつかわせるような医師は、よい医師がない。遠慮する必要はあり

努力してみてください。じつ り切ってかかわることです。 側も細かいことは気にせず割 ひとつの手だと思います。 ようなら、医師を変えるのも が思うほど、患者さんのこと は難しいのですが、意識して、 病気で気弱になっているとき いスキル 者さんが持っていたほうがい ……という強い気持ちは、患 いう理由があるならば、 を覚えていません(忙しくて)。 この医師でなければ困 あまりに気をつかわされる 医師の反応など気にしない 医師のほうも、患者さん (能力) だと思う。 患者 ると

◎どうすれば医師を変えるこ

「K・Nさん(5代)埼玉県 変更はけっこうあります。窓 すが、私の知る限り、医師の ます。窓 の知る限り、医師の

てもらうのがいい。

とます。 とます。 とます。 とます。

いつも大混雑する人気先生してもいい。たとえば、血圧してもいい。たとえば、血圧してもらえばいいの薬だけ出してもらえばいいいまに変えてください」と申し出てみてください。病院も助かります。



◎セカンドオピニオンを聞い

【I・Mさん(30代)茨城県】

結論は自分で考えて決める。 その姿勢がとても大切です。 自分の考えを決めるための 自分の考えを決めるための 自分の考えを決めるための ただし、セカンドオピニオ ただし、セカンドオピニオ ただし、セカンドオピニオ と は限りません。むしろ、混乱 してしまうことも多い。その してしまうことも多い。その ことを承知のうえなら聞いて ことを承知のうえなら聞いて

自分がほしい答えを提供してくれる医師を探し求めることを「ドクターショッピング」といいます。これはやめたほといいます。これはやめたほとがいい。早期治療のチャンスを失うことにもなりかねません。

もし、医師を変えたいという理由でセカンドオピニオンら初診で受診するということら初診で受診するということら初診で受診するということいってしまいます。

つき合い方について 病気や病気の人との

どのへんで線引きするのがべ ターですか? へ連れて行ってしまいます 幼児や年配者は、すぐに病院 で治ることが多いのですが ◉大人の風邪や頭痛は常備薬

たしかに頭痛が重篤な病気 【K・Sさん(50代)長野県

につながるおそれは否定でき

血病になり、 のです。 では忘れていたりもしていた 査結果が出ると、次の検査ま る時間も増えました。一度検 つれて、その不安を忘れてい の不安は常にありました。 で亡くなったのですが、再発 局、二人ともがん以外の病気 のがんとつきあいました。結 母は大腸がんと慢性骨髄性白 ただし、歳月が経過するに 長い期間、 両親

くのであれば、受診をセーブ 療時間内にかかりつけ医に行 ません。ご心配ですよね。

する必要はないと思います。

迷ったら行く」で大丈夫で

あえて線引きをするなら、

ています。 が、人間にはあると私は感じ 不安を抱えながらも生きる力 性格にもよると思いますが

しくださいますよう。 なさって、 目 1の前にある時間を大切に 生き生きとお過ご

やっと退院して約2年がたち がん剤の投与で長期入院し 転移もあり、

2回の手術と抗

◎がんと診断され、リンパ節

の方は注意してください。 できません。とくに中年以降 くも膜下出血の可能性も否定 うか。とくに後者は要注意。

急激に始まった」……でしょ

「いつもと違う」「強い頭痛が

り3年もヒヤヒヤしながら過 ごすのでしょうか? ば大丈夫」と聞きました。 ました。「5年再発しなけ

❷母が心不全で入院しまし

食事や心のケアなどなに

の差はあれ、がんには再発 るのかもしれませんが、程度 不安がつきものです。 私の場合、父は肝臓がん、 ちょっと厳しいお答えにな 【H・Sさん(40代)長野県】

整えています。 思いますが、一方で、多くの て相談にのってくれる体制を 病院が、 れになります。不安もあると 着けば、すぐに退院という流 現行制度では、症状が落ち 退院後の生活につい

さい。 談してみて。ソーシャルワー 看護師にお聞きになってくだ カーさんがどこにいるかは、 ソーシャルワーカーさんに相 入院中に、一度、 病院内の

も必要です。 すめします。 介護認定を受けることをおす 心不全は、 退院後に備えて、 再発の心がまえ

とまどうこともありません。 当に必要になったときに、 気が楽だと思います。 録も残っていますし、手順に ムーズにことが進みます。 度審査を受けておくと、本 たとえ認定されなくても、 記 ス 8

読者からの質問に宮子さんが答える!

ここが気になる

義母が入院中なのですが、いつ見舞

基本的には、面会時間内であれば問題ない

でしょう。より好ましい時間を選ぼうと思う

なら、周囲の患者さんの生活にもよるので、

いに行くのがいいのか迷います

& A

夜すこし。翌日に影響が出るような飲み方は

【M・Mさん(40代)東京都】

安な毎日です。

をすればいいかわからず、

看護師に相談してはいかがでしょうか。ご飯 や検査の時間など、気をつかわない時間帯は どこなのか教えてくれるはずです。

主人は大のお酒好きで、毎晩家で飲 んでいます。だいぶお酒に弱くなっ たようで、前日のことが思い出せな いこともたびたび。お酒の健康的な 楽しみ方を教えてほしい。

アルコールが切れている時間があることが 大事です。退職をしたときなどは、朝から飲 まないように気をつけましょう。できれば休 肝日をつくりたいところですが、それが無理 なら毎晩ちょっとだけ飲むほうがいい。朝か ら晩まで週6日飲んで1日休むよりは、毎日

肝機能を調べるのもいいと思います。悪か ったらお酒を減らすしかない。アルコール専 門クリニックもあります。最悪の場合は、死 にいたることもあるので、アルコール依存を 甘く見ないことが大切です。

夫は病院に行くだけで気分がすぐれ なくなるそうです。血圧も高くなる といいますが、信じられません。な にか対策があれば教えてください。

「白衣性高血圧」はよくある症状です。その 場合、血圧は自宅で測定したほうがいいと思 います。私の夫はそうしていますよ。







はみだし

編

宮子あずさ

みやこ・あずさ 1963年東京都生まれ。明治大学を中退して看護学校に入学。87年より東京厚生年金 病院に22年間勤務。2013年春、東京女子医科大学の博士課程を修了。現在、精神科病院の訪問看護に 従事。著書に『お世話する人・される人がラクになる介護』(PHP)、『あたたかい病院』(萬書房) ほか。

Du

ちょっとひといき息ぬきマンガ。

















特別版

60歳を過ぎたら考えましょう!

のために、あらためて在宅ケアとは何か、どのように考えておくべきかうかがいました。 係ないな」と思っている方もたくさんいらっしゃいます。今号ではそんな「予備軍」の方々 毎号読者の方の在宅ケアにまつわる悩みにこたえていただいています。でも、「今はまだ関

在宅ケア」のこころがまえ

を始めたきっかけはなんで ――「在宅ケア」のお仕事

の在宅ケアをすすめました。

秋山 出て、約4か月家で過ごし と告げられました。病院を 期の肝臓がんで余命一か月 1989年、姉が末

とを考えて、自分たちなり なかったけれど、できるこ そできたと思うんです。 親として、妻として娘とし ではありませんでした。母 て、姉や妹として、生きて 在宅ケアの制度は整って た。それは、家だからこ 姉は、家で、ただの病人

なりました。 された。それがきっかけに ごく大事なことだと気づか 生活を送ること。それがす さい」と声をかける。日常 らっしゃい」「おかえりな り、子どもたちに「行って はこうしてみて」と話した を置いて、寝ながら「家事 台所が見える場所にベッド

選んでいくもの」 「受けるもの」ではなく

ばん大切なことは? ― 「在宅ケア」で、いち 「介護の主語は、ど

ホーム」などの施設ケアも 者向け住宅」や「グループ 時代が始まっています。 望む場所でケアを受ける。 とです。ご本人がいちばん こまでもご本人」というこ 在宅ケアの延長ととらえる すが、「サービス付き高齢 ケア=自宅」と考えがちで これが基本中の基本。「在宅

が気になって、ご自分の希 ないでほしいと思います。 なんです。そのことを忘れ き方を「選んでいく」もの ではなくて、自分らしい生 でも、制度やお金のこと 介護は、「受ける」もの

――何歳から自分の「在宅

うに、ご本人がお持ちの 多い。本当はご自分で決め だと思います。 うんです。そうならないよ られるのに、周囲に遠慮を 望をあきらめてしまう方が ことこそ、在宅ケアの基本 それを周囲が支えつづける して、判断をゆだねてしま 「自分力」を引き出すこと、

65歳前後から **・支え合いマップ」を作る**

秋山 から考えておいてほしい。 ケア」を考えるべき? できれば元気なうち

> どうしたいかという意思を 面に残しておく、とか。 対に家で過ごしたい」と書 などに伝えください。「絶 かかりつけ医、訪問看護師 す。家族やケアマネジャー 表明しておくことが大切で 少し前の段階で、自分は

設に入ることになる。 さい」と周囲の方に言われ 険なので施設を探してくだ てしまったら、そのまま施 やうんです。「ちょっと危 人に簡単にくつがえされち そうでないと、まわりの

設に入ってよかったという もちろん、結果として施



相談できる「暮らしの保健室 |室長 http://www.cares-hakujuji.com

表明しておくべきです。 方もいらっしゃる。一概に 在宅がベストとは言えませ 意思が明確な場合は

関やサービスがあるのか。 これ、 合いマップ」と呼んでいま ッピングしておくことです。 在宅支援関連スポットをマ といいと思うのは、地域の 地域の中に、どういう機 65歳前後からやっておく すごく大事。 わたしたちは「支え

何を相談できるのか。 こにあるのか……。 の民生委員さんがだれなの 地域包括センターはど 地域

もなる。 宅ケアを考えるきっかけに もうそろそろ大きい病院ば 活動に参加してみるとか、 医を持とうか……とか。 かり頼らずに、 自分で調べることが、 地域のクラブ的な かかりつ 在

いちばんの課題は何? 一在宅ケアの現場で、い

地域差と人手不足

やっていける……とか。そ れたら巡回ケアがなくても ある。 要ですが、人手不足でまわ 病気になってしまう場合も 家族が疲れきっちゃって、 とを絶ちません。介護する きゃいけないケースも、あ 護する家族が仕事をやめな りきれない地域も少なくな 回型ケアや24時間ケアが必 らしの方を支えるには、巡 ります。たとえば、一人暮 人手不足のために、介

っとだけ見守りに入ってく 込まれて…… 隣近所のひとがすこしまき ビスにたよるのではなくて あげていく必要があります。 する機関も必要です。 して、 グチを聞いたり、 実されなくてはなりません。 今後、 その一方で、地域の力も すべてを介護保険のサー 介護する家族をケア 介護休暇制度は充 (笑)、ちょ サポート

> もたくさんある。 ういう工夫をしている地域

という問題は、たしかにあ

場所ですか? らしの保健室」は、どんな ― 秋山さんの始めた「真

秋山 場所です。年齢制限もない 予約もいらない。 ちょっとした不安や心配ご とを気軽に聞きに行ける 行けばいいのかわからない 医療、介護どっちに

暮らしの人たちがいらして 気になって帰られる。 をするだけで、ずいぶん元 だけでなく「居場所」 ても機能しています。 緒にお茶を飲みながら話 いまや「相談する場所」 とし 一人

病

問看護師さんたちの 保健室」もできています。 さんがはじめた保健室。訪 さんが中心になって診療所 ってる保健室。 の隣のスペースを使ってや 療所のお医者さんと看護師 つ全国に増えています。診 似たような場所が少しず 理学療法士 一出張

もつと気軽に相談を 訪問看護師に

秋山 F というイメージがあります いことがある場合にも、ア などで困った点やわからな 活の仕方、嚥下機能の回復 はない。お薬の飲み方、生 が、かならずしも、そうで 医療処置の必要な方が対象 ケアの力になってくれる? バイスしてもらえます。 訪問看護師が入ると、 ・訪問看護師さんも在宅 訪問看護師というと、

> ね? って、 う方のお力にもなれます。 もスムーズにいく。 医者に気をつかっている人 院やかかりつけ医との連 訪問看護師はそうい すごく多いですよ 病院や

ひと言お願いします。 ―最後に、アドバイスを

秋山 ちと助け合いながら、最期 がある。地域や周囲の人た にはその輝きを引き出す力 輝いています。「在宅ケア」 まで自分らしく生き抜きま どんなときも、命は

編集部report

てほしいな、こんな場所





「暮らしの保健室」

やボランティアスタッフが常駐し、健康面 アにまつわることなどなんでも相談でき のぬくもりを感じさせるなごやかな雰囲気 喜子さんがつくる昼食も人気(300円)。バ フリーなので車椅子の方も安心。 京都新宿区戸山2-33 戸山ハイツ33号棟125

> 在宅ケアの基本をもっと知りたい方には「暮らしの健康手帳」がおすすめです (無料、送料別)。ぜひ下記までお問い合 わせください。申込先:公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団事務局 🕿 03-5226-6266 FAX:03-5226-6269 (氏名、所属、送付先、必要部数をお知らせください)

逸品ひろば

「e 健康ショップ」は、約1万8000種類の商品を揃えるネットショップです(加盟薬局の窓口から でもお買い物ができます)。「逸品ひろば」では、編集部がセレクトしたアイテムをご紹介いたします。

*「e 健康ショップ」ホームページまたは「からころ」を受け取った薬局窓口で注文できます。

■ e 健康ショップホームページ http://www.ekenkoshop.jp/

e健康ショップ ①

からころセレクト! 今号の注目アイテム

「フェイス&ボディケアに]

肌の外側と内側からダブルケアし 乾燥やハリ不足で悩んでいる方、忙しくてゆっくりお手入れできない方に。

美容成分を95%も配合したオールインワンジェルクリーム

保湿+エイジングケア(※1)がこれ1つで完了! 肌のすみずみまでうるおいで満たします。



<mark>まずはお試し!</mark> トリニティーライン ジェルクリーム プレミアム 50gジャータイプ (約1~1.5か月分)

価格(税込)4.104円



お得な大容量! トリニティーライン ジェルクリーム プレミアム 120gポンプタイプ (約2.5~3か月分)

価格(税込) 8,424円



モンドセレクション 6年連続最高金賞 受賞製品

ワンプッシュ1回分! 衛生的なエアレスポンプ!



従来

水を加えず95%の美容成分を配合



年齢肌に大切な美容成分 合計48種類を配合。

純度95%の「天然型のセラミド※」を はじめとする美容成分を高濃度配合。 ※保湿成分

ジェルクリーム

※1 エイジングケアとは年齢に応じた化粧品効能によるお手入れのこと



これ1つで5つの役割!

※保湿効果による

肌へのやさしさを徹底追求!

無香料 無着色 パッチテスト済み*

ノンアルコール(エタノール不使用)

アレルギーテスト済み* ノンパラベン

*乾燥性敏感肌の方の協力によるパッチテスト済み ※すべての方にアレルギーや皮ふ刺激が起こらないと いうわけではありません

[お口のケアに]

気になる口臭や乾燥を予防します。



気軽にうるおいを補う 口腔用保湿スプレー

口の中にスプレーするだけで、手軽に保湿ケアと口臭予 防ができます。介護での使用はもちろん、口の乾燥が気 になるときの普段使いにも◎。ラインナップは無香料の ほかに、アクアミント、レモンの香りの3種類。

うるおいミスト

価格(税込) 1.026円

内容量●50ml 成分●水、グリセリン、キシリトール、トレハロース、マルチトール、ヒアルロン讃Na、チャ葉エキス、クマイザサ葉エキス、カキタンニン、マルトデキストリン、カンテン、セルロースガム、クエン酸、クエン酸Na、炭酸Na、カブリル酸グリセリル、ミリスチン酸ポリグリセル・2、ミリスチン酸ポリグリセル・10、安息香料Na、ソルセン酸K、香料 メーカー●和光堂

先着100名様!

ジェルクリーム プレミアムご購入で 「今治ミニタオルハンカチ」 プレゼント!



染めや晒しに適した良質な水が豊富な愛媛県今治市。 「今治タオル」は汗や水分をすばやく吸収するので、お 肌にやさしいのが特長。洗濯時に柔軟剤を使わなくても ふんわりとしたやわらかさを保ちます。

※1品購入で1枚 サイズ●20cm×20cm ※手作業のため、サイズに は若干の誤差が生じる場合がございます。

e健康ショップ②

教えてー 健康アイテムの選び方第2回

保湿ケアグッズ

今回のテーマは、口の乾燥を改善する「口腔の保湿ケア」グッズです。 るアイテムについて、メーカーの担当者におうかがいするコーナーです。 健康アイテムの選び方って、むずかしいですよね。「e健康ショップ」が注目す



和光堂株式会社 利用者の声を大切にしながら ち、介護などの現場に足を運び、 ームヘルパー2級の資格を持 たかはし・あいこ 薬剤師、ホ マーケティング部 課長補佐 答えてくれた人 髙橋愛子さん 開発本部

口がないのよ

商品開発を行っている。

習慣などが原因であることも あります。ただし加齢や生活 強くなったり、菌やウイルス

口が乾く 原因は何?

は、おもに次の五つです。 じます。唾液分泌が減る原因 「慢性的に乾いている」と感 睡液の分泌量が減ると、

- 加齢による、唾液腺の機能
- にともなう症状 糖尿病や腎疾患など、病気
- 薬や放射線治療などの副作
- 喫煙や飲酒などの生活習慣
- 原因だと重症化するケースも ることも多く、とくに病気が 就寝時の口呼吸 複数の要因が重なって起こ

くると、乾きやすくなってき 増え、60代から急増します。 乾きが慢性的に続きます。 べなくなったり、話をしなく 多く、胃ろうをして口から食 口の乾きに悩んでいる方は 多く、その場合は軽度な口の 「要介護」の方には、とても とくに、年齢を重ねるほど 口を動かさなくなって

放置しておくと、 口の乾きを

どうなる?

る」状態が続くと、口臭が 口が乾いている=唾液が減

してあげるといいですね。 する方がしっかり口腔ケアを るとも言われています。介助 その9割は誤嚥性肺炎が占め 炎の危険が高まります。肺炎 内の細菌が増殖し、誤嚥性肺 らです。口内の衛生を保つた りやすくなります。 邪やインフルエンザにもかか 歯になりやすくなったり、風 は日本人の死因3位ですが、 は、そのまま放置すると、口 しておくといいと思います。 めにも、軽度のうちから対策 が増殖しやすくなります。虫 **唾液には自浄作用があるか** とくに介護度が高い方など

図1 口腔の保湿ケアグッズの種類		
商品タイプ	おすすめの使用シーン	商品の特長
スプレータイプ	日中や外出先でのケア 就寝時に乾きが気になるとき	・スプレーをするだけなので手軽 ・口のまわりを汚さずに使える
ジェルタイプ	乾燥がとくに気になるとき 就寝前の保湿ケア	・口内に密着して、 うるおいを長続きさせる・液が垂れず、誤飲しにくい
マウスウォッシュタイプ	歯みがきのあとの仕上げ 間食後のケア	・うるおいを与えながら口内洗浄できる・歯みがきとあわせて、生活習慣にしやすい・べたつかないので、使用感がいい

どんなものが 保湿ケア商品には、 ある?

プがあります。 大きく分けて、3つのタイ

①スプレータイプ

利です。 う……というような人は、べ シーンでも重宝します。夜、 手軽に使えるのが特徴。介護 ッドサイドに置いておくと便 トイレに行きたくなってしま 口の中が乾くけど水を飲むと す。乾燥が気になったときに イプで、持ち運びにも便利で シュッとスプレーできるタ

②ジェルタイプ

られることが多いはず。 湿の持続時間が長いのがジェ 病院でもこのタイプをすすめ てしかたがないという方には、 ので、とくに乾燥が気になっ 的長時間しっかり保湿できる ルタイプです。1回で、比較 口内の粘膜に密着して、 保

③マウスウォッシュタイプ

おいも与えてくれるタイプで 通常の洗口液とくらべて、 内を洗浄しながら、うる

> とろみがついています。 ています。 保湿剤を含んだものも登場し そのほかに、歯みがき粉に

選び方の 教えてください

り保湿する……など工夫して みてください。 前にはジェルタイプでしっか スプレータイプを使い、寝る めです。たとえば、日中には 上手に併用するのも、おすす に合わせて選んでください。 使用シーンと乾燥のレベル

れません。 から始めてみてもいいかもし を保湿剤入りに変えるところ ウォッシュや歯みがき粉など のもいいと思います。マウス やすいスプレータイプを試す 方もいます。はじめは、使い 違和感を感じてしまうという ジェルタイプは粘度が高く

を選ぶことが大切です。 ます。保湿ケアは毎日のこと 好みに合った味や感触のもの なので、無理なく続けられる 味は何種類か用意されてい

Q

くかんで食べる、話をする、 毎食後と就寝前が基本です。 で唾液の分泌が促されます。 など、口に刺激を与えること 口のまわりをマッサージする しっかり除去してください。 エットティッシュを使って、 ンジブラシや口腔ケア用のウ やみに水でうがいせず、スポ でしまうことがあります。む 方は、うがいの水でむせ込ん 湿してみましょう。要介護の 意識することも大事です。よ 日常生活で口を使うように 腔ケアのタイミングは、 口内を清潔にして、保 みるみる口の乾きが 口腔ケアを意識する

とが大切ですよね。 改善されていく方もいらっし やいます。毎日続けていくこ

ドライマウス外来を開設して 相談しましょう。最近では いる歯科も増えています。 が改善しない方は、専門医に 保湿ケアを続けても、乾き

ポイントは?

選び方のポイント

自分の使いやすいものを選ぶ。 使用するシーンに合わせて、 乾燥のレベルと 1

乾燥レベルに合わせて選ぶ

びましょう。もちろん、併用もアリです。 ならジェルタイプなど、レベルに合わせて選 軽度の乾燥ならスプレータイプ、重度の乾燥

継続して 使える商品を選ぶ

に合ったものを選びましょう。 毎日続けられるように、味や感触など、好み 保湿ケアは継続して行うのがなにより大事。

シーンに合わせて選ぶ

使用シーンに合ったものを選びましょう。 っかりケアしたいときはジェルタイプなど、 外出先では手軽なスプレータイプ、就寝中し

具体的な商品情報はe健康ショップの特集ページからチェック! http://www.ekenkoshop.jp/karakoro/



歌えることを伝えたい 気管切開しても話せる、

青野浩美さん一声楽家

今回は、気管切開を克服し、声を取り戻してコンサートを続ける声楽家の青野浩美さんです。 病と向き合っている方や病気を乗り越えてきた方、医療現場で活躍されている方をご紹介します。



あおの・ひろみ

1983年京都市生まれ。同志社女子大学学芸学部音楽学科演奏専攻声楽コース卒業。原 因不明の神経性難病を発症し、人工呼吸器を装着するために気管切開する。スピーチカ ニューレをつけてコンサートを続ける。「医療的ケア」の普及をめざし、講演活動も行う。 「ほんとはリハビリが大嫌い(笑)。毎日甥っ子を抱っこしたりお風呂に入れるのがいい リハビリですね」。著書に『わたし"前例"をつくります』(クリエイツかもがわ)。

までと同様に接しようとした。 はつとめて平静にふるまい、 しゃべり、 う言い聞かせた。家族の前で 当初、浩美さんは自分にそ 家族もまた、これ

にふるまったが、ひとりにな

しにした。家族の前では気丈

添えて歌いだす。 スピーチカニューレに指先を 車椅子に座ったまま喉元の

伸びやかなソプラノにたちま シューベルトの「 「野ばら」。

きり歩けなくなった。あらゆ たら病院のベッドの上。それ れ、突然、倒れた。気がつい 卒業をひかえた2006年暮 めざす音楽学科の学生だった。 ちひきこまれる。 る検査を受けたが、原因は不明 「車椅子生活になるだけや」 青野浩美さんは声楽家を

吸器の管を通せば、自発呼吸 が止まっても命は助かる。 証がない」と告げられた。 穴をあける。そこから人工呼 気管切開は喉の声帯の下に

し

声か、 るため、声を失う一 ったら何が残るん?」 かし呼気が声帯に届かなくな 「ありえへん。私から歌を取 声楽家にとって、声は命。 何か月も答えを先のば 命か。考えるのもこわ

先生も、そう励ましてくれた。 一浩ちゃんには歌があるじゃ 高校時代から師事する歌の 命か。

声か。 かけることはできない

吸器を取り付けないと命の保 発作はその後もつづき、医師 戻ったが、原因不明の無呼吸 なかった。さいわい、意識は から「気管切開をして人工呼 作に襲われるようになった。 4日間、自発呼吸が回復し しかしまもなく、無呼吸発



左はピアニストで音楽学科時代の 友人の新真由美さん。右は音楽の 教師でもある母の真弓さん。浩美 さんが声楽家をめざしたのはお母

さんの影響が大きい。

れば、話せる可能性があるこ レという気管と声帯の気管を んな前例、ないですから」 とを知る。 つなぐパイプ状の器具をつけ 歌はむずかしいですね。そ 歌も歌えますか?」 と、医師は答えた。 医師に聞いてみた。

インターネットで必死に探し も声を取り戻す手段がないか だ、思い切れなかった。 気管を切開しなければならな もしれへんやろ。命がなかっ 知るカメラマンだった。 りつけられた。学生時代から いことは、わかっていた。た たら歌もくそもあるかい!」 「命と声を秤にかける気なん じつは説教される前から、 ある日、スピーチカニュー 浩美さんは、気管切開して 命があったら歌えるか 友人に電話で怒鳴 アホちゃうか!」 この僅かな差が歌全体に大き ŋ 子で歌うための工夫を重ね とか歌えた。 さんに適合しなかったが、4 てタイミングを合わせた。 奏者とアイコンタクトをとっ く影響してくるため、ピアノ 前より0・1秒ほど長くなる。 ーダー。するとお腹に力が入 腰よりやや上に来るようにオ る。まず車椅子の仕様。膝が 合わせて歌ってみると、なん は変わらない。母のピアノに つめでようやく声が出た。 たカニューレはなかなか浩美 に合わせて設定。息継ぎは以 それから浩美さんは車椅 声量は減ったものの、 背もたれは横隔膜の位置 声に力が出るようになっ

親会で歌ってくれない?」と 声をかけられた。 京都で開くから、その後の懇 療的ケア(※)のセミナーを たにぎやかな会場だった。 行ってみると、お酒の入っ その年の12月。知人に「医

いやん」。浩美さんはひそか

前例がないならつくればい

でも、うれしかった」 「十人ぐらいしか聴いている

なった」ほど泣いた。

おまえ、

ある日、

ると、「涙の止め方がわから

に心に決めた。

手術は成功。医師が用意し

いいやんかー!

声質

ないようにするためだ。すべ うときに指で喉を押さえるの 毎週のように歌っている。歌 判を呼び、いま浩美さんはい ての呼気を声帯に送るための との隙間を押さえて息がもれ は、カニューレと切開した孔 ろんなステージに呼ばれて、 子の声楽家。そんな評判が評 気管切開した声楽家。車椅

を交える。 いことがあるからだ。 いる。もっと歌って、 よう厳しいリハビリも続けて ーニングや、自力歩行できる 補うための上半身の筋力トレ 工呼吸器をつける。 いままだ。いまも就寝時は人 コンサートでは歌にトーク 病名や治療法は、 肺活量を わからな 伝えた

をつくったのである。 人はいなかったと思います。 浩美さんは新たな、前 例

伝えたい「ありのままで

工夫である。

で歌っています」 があっても、 に言えなかったんです。 になった言葉がある。

てほしい」 ます。でも、 さんいます。カニューレには ずに声を失っている人がたく ニューレをつければ話せるか 相性があり、 もしれないのに、それを知ら 「気管切開してもスピーチカ 合わない人もい あきらめんとい

ままで)で大ヒットした「ア の歌も歌う。 ッセージが届くように日本語 オペラの楽曲だけでなく、 昨年、Let it Go (あり 声楽家らしいクラシックや X

ーに入れた。 ナと雪の女王」もレパートリ いやんかー! という気持ち 「何も隠すことはない、障害 ありのままでい

気になる前は、なかなか素直 つけてから自然に言えるよう 「ありがとう」と「ごめんね」。 「昔から負けず嫌いやし、病 浩美さんにはカニューレを いま

> ※医師の指導のもとに、家族や看護師が日常的・応急的に行っている経管栄養注入やたん吸引な どの医療行為のこと。

は、いっぱい言える」

大きな声で笑った。

8

ころ元気食堂 第17回

尿酸値が高い人のパーティーメニュ

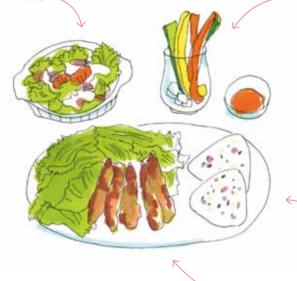
気になる症状別に、牧野直子さんおすすめの「おいしくて元気になる」献立を紹介します。 今回は、食事制限中でも楽しめる、華やかなパーティーメニューをご紹介します。

副菜2:

シーザーサラダ ヨーグルトソースがけ

* (123/9.8/9/0.4/0.7)

[つくり方] ①フライパンに、油 をひかずにベーコン(1枚、1 cm幅に切る)を並べ、カリッ とするまで焼く。②ヨーグルト (25g)、粉チーズ(大さじ1)、 にんにくのすりおろし、塩、粗 挽きこしょう(いずれも少々)、 レモン汁(小さじ1)、エクスト ラバージンオリーブオイル (小さ じ1)を混ぜ合わせ、ドレッシン グをつくる。③器にリーフレタ ス(2枚、食べやすい大きさにち ぎる)を盛り、①をちらし、温泉 卵(1個)を中央にのせて、ドレ ッシングをまわしかける。



副菜1:

野菜スティックオーロラソース

* (52/1.3/101/1.5/0.5)

[つくり方] ①赤パプリカと黄パ プリカ(ともに1/2個)ときゅう り(1/2本)をたてにスティック 状に切る。②トマトケチャップ (大さじ2)、ヨーグルト(小さじ 2)、にんにく、エクストラバー ジンオリーブオイル、粗挽きこし ょう(いずれも少々)を混ぜ合わ せ、①に添える。

主食:

五穀米おにぎり 2人分300g

* (220/1.3/0/0.8/0)

主菜:

因

は、

肥

飲酒、 割

食べすぎ

患者の6

は

肥満です。

iv

体内で分

尿酸 は、

鶏むね肉の焼き肉風 スティック焼き レタス包み

*(217/9.3/5/1.2/1.2)

尿 酸

酸 値

血症と診断

され、

痛風

が7.

dℓ

を超えると、

えクが高まると言われます。

* (エネルギー $\langle kcal \rangle$ / 脂質 $\langle g \rangle$ / ビタミンC $\langle mg \rangle$ / 食物繊維 $\langle g \rangle$ / 塩分 〈g〉)。 栄養価は1人分、レシピの分量は2人分です。 献立合計(1人分): エネルギー=612kcal、脂質21.7g、ビタミンC 115mg、食物繊維3.9g、塩分2.4g。

主菜のつくり方

鶏むね肉の焼き肉風スティック焼き レタス包み

材料(つくりやすい分量:3人分)

鶏むね肉(皮なし) …1枚(300g)

(1cm幅の棒状に切る)

レタス ………6枚

サラダ油 ………小さじ1

A(すりごま大さじ1と1/2、酒・しょうゆ・み そ・みりん各小さじ2、砂糖・片栗粉・ごま 油各小さじ2、すりおろしにんにく少々)

つくり方

①ポリ袋に鶏むね肉とAを入れてもみ込 み、15分以上おく。

②フライパンにサラダ油を熱し、①を汁 ごと焼く。片面に焼き色がついたらひっく り返し、火を弱めてふたをして、4~5分 蒸し焼きにする。

③器に盛り、レタスを添える(レタスに包 んで食べるとおいしい)。



監修:牧野直子さん(まきの・なおこ) 管理栄養士・料理家。何スタジオ食 代表。著書に『健康診断の気になる 結果を食べて治す』(マガジンハウス)。 :内の尿酸が増えると、 る プリン体は、 尿 中に排出されます。 体内で尿酸 血 液

取

8 事

体

肉 ね肉がおすすめ や魚の内臓類に多 < 含

を多く含むビールの過 とくにプリン体 がつくら 剰 摂取 を。 は、 ル 、体含有量が多いので要注意。 力 ほうれ ほ ij かの 化するの

野菜に比べるとプ

ij

ん草、

ブロ

ッ

ョ リ

で積極的に摂

取

は気をつけてください

む

るため要注 されるときに、 またアルコー

意。

げが少な り入れてみましょう。 1コン セージなどの やソー ので、 加工 セージ、 肉 は 食 プリ 魚

加工肉は低プリン体食材

ベ

けにくくなり、 くくなります。 尿 菜は尿をアルカリ化する が酸性になると、 野菜は、 尿に排出され 尿をア 酸 が

むね肉は けきれ この状 おすすめです。 プリン体の含有 態 急性関節炎に。 が続くと、 が ШŢ.

少なく、 関節内に沈着し、

際にできる老廃物です。

清 謝

内で

代

酸は老廃

からころ通信

医療と健康に関して、コレだけは言いたい!

※2015年2月24日~2015年8月18日までに届いたおたより(37号、38号、39号分)を

笑顔で順風満帆な杉山さんと思 ックリしました。いつも元気な ことがある、という記事にはビ

ているのですね。 すが、皆、笑顔で一生懸命生き 隣の芝生は青く見えるといいま れぞれ、いろいろあるのですね っていたのに……。やはり、そ

もおすすめします。 る患者さんやほかのワーカーに す。私も……そして介護してい やりたいこと100コ書き出

編集部:前号の「わたしの気分転換」には 実際にやってみると大変、50コでストッ ピーな気持ちがわいてくる」と、前向 りたいことを100コ書き出すと、ハッ 場いただきました。悩んだときに、「や 元・プロテニス選手の杉山愛さんにご登 たよりをいただきました。 プしてしまった……など、たくさんのお きに考える方法を教えてくださいました 【I・Aさん(50代) 東京都稲城市】

「心の病」とつき合って…… 現在、介護職の課長です。ス

ているのか、心の持ちようで不 院中です。リアルタイムな記事 トレスからうつ状態となり、通 よくなっているのか、悪くなっ 本当に目に見えないものなので で、とても参考になりました。 んのやりとり、 おじさんの名前は? いですよねーー

ゆとりがないと、とても他人さ まのお手伝いはできません。 安にもなります。介護は自分に

私も「やりたいこと100コ」

●39号を読んで

書き出してみます

杉山愛さんも壁にぶつかった

うと思います。 復帰をめざしています。焦らず に医師を信頼して、治していこ 毎日笑って仕事ができるよう、

【T・Tさん(50代)東京都日野市】

とこのために読みました。 にもしてあげられなかった、 対処の仕方がむずかしいです。 らは気づきにくい病なだけに、 つらい思いをしています。外か らかったのでしょうが、残され た家族も大変なショックを受け た。心の病にかかった本人もつ 「心の病」とのつき合い方、 いとこがうつ病で自死しまし

は、宮子あずささんに「心の病」とのつ た。とてもたくさんのおたよりをいただ き合い方について、お話をうかがいまし 編集部: 前号の「病院生活の基礎知識」で て」のQ&Aを組みたいと考えています。 いています。あらためて「心の病につい 【K・Hさん(60代) 広島県東広島市】

「病院とわたし」に登場する

るようです。主人公とお医者さ されている方が多数いらっしゃ くさんの「病院とわたし」に癒 私のほかにも、花くまゆうさ おもしろくてい

編集長によく似ています。



体操を教えてあげました 腰痛のパパに

いました。 てあげました。ありがとうござ 読んで、この体操をパパに教え で、からころなんでも相談室を よくおしてあげたりしていたの わたしは腰痛のパパの背中を

編集部:やったネー パパは世界一しあ わせものだゾー。 【S・Mさん(10代)福島市】

子育でママにエール! 抗がん剤治療中の

療中のお母さんへ。私も母が50 歳で乳がんを患い、7年間の闘 4歳の子を持つ、抗がん剤 治

と似ているのですか? それと、花くまさんはこのお方 お名前はなんというのですか? ちなみに、この主人公のお方

編集部: 32号では、「山本さん(仮名)」で はとってもイケメンです! 山本さんは 登場しています。ちなみに、花くまさん 【M・Rさん (30代) 埼玉県川越市】

たら、

治療に前向きになれるの

か? まったく自信がありませ

る姿に、本当に無理せずお子さ

お子さんを育てながら治療をす ん。S・Yさんの、まだ小さい

赤瀬川先生のコラムに 男気をもらっていた

セージをいただきましたよ!

S・Yさんからのおたよりへのエールで

した。S・Yさん、たくさんの応援メッ

させているのが苦しい」という山形市の

編集部:前号の「子どもにつらい思いを

【K・Kさん(30代) 福島県いわき市]

ールを送りたいです。 んと過ごしてください!

ラムに心あたたまる年月でした。 物と語る毎日です。 を育てたいと、畑で小さな畑作 勇気をいただいて、安全な作物 ます。月1回通院の身ですが、 れたことを知り、落ち込んでい からころ」の赤瀬川先生のコ 38号で赤瀬川先生が天に召さ

編集部: おたよりありがとうございます (デコ) を、ぜひお手にとってみてくだ 「病気の窓」をまとめた『増補 健康半分』 【A・Mさん(70代) 埼玉県東松山市】

●言わせて聞かせて

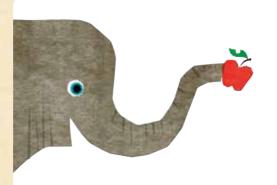
「からころ」の定位置は

2015 * | vol.40 | からころ

30

りませんでしたが、2回の再発 剤の副作用はひどいほうではあ 病生活を見てきました。抗がん

を含め、もし自分の身に起こっ



トイレです(笑)

からころを毎号トイレに置いています(笑)。理由は、家族の人なに読んでほしいからです。り、何気なく手に取ることがあり、何気なく手に取ることがあり、何気なく手に取ることがありそうなので。そのせいか、両

編集部:うれしいです。とぉーっても!【K・Sさん(30代)群馬県桐生市】

有護師さんの言葉づかいに疑問

看護師さんとしては、たぶん親しみを込めて話しかけている親しみを込めて話しかけている高齢の父に対して、うやまう気持ちがあれば、もう少していねいな尊敬和ば、もう少していねいな尊敬和が……。これはきっと多くの介護現場でも言えることなのではないでしょうか。

【I・Nさん(40代)東京都府中市】

宮子あずささんからひと言!

私自身は子ども扱いの話し方は大嫌い。敬語には気をつかってお話しします。ところが、驚くことには、子書さんもいらっしゃる。結局どのように話しかけられたいかは、人によって違います。看護師が察すればいいのですが、いつも完全とはいきません。不快に思う場面があれば、「こう話してほしい」という希望をぜひお聞かせください。看護師の側も、お聞かせください。看護師の側も、助かると思います。

学びました 骨護師3年目の失敗で

看護師になって3年目のある を勤中のことでした。車椅子の を動中のことでした。車椅子の が助をしていたときです。ひと とおり終えて、手を洗ってもら っていると、突然、患者さんが うしたのか聞くと、ただただ「ご めんなさい」とおっしゃってい がんなさい」とおっしゃってい がんなさい」とおっしゃってい がんなさい」とおっしゃってい かった、と。忙しいなか、ナ わかった、と。忙しいなか、ナ たと思わせてしまって悪かっ たと思わせてしまったのです… たと思わせてしまったのです…

れが表情に出てしまったのです。がにイライラしていました。そパートナーとうまく仕事ができパートナーとうまく仕事ができるのとき忙しい夜勤で、リー

入りたい気持ちになります。あやまりました。いまでも穴にあいまに申しわけなく、ひたすら

護にあたっています。 は祖父母)だったらと思って看自分の親、兄弟姉妹(ほとんどときほど、目の前の患者さんをときほど、看の前の患者さんを

【W・Kさん(30代)神奈川県川崎市】 看護師さんだって生身の人間ですからね。 看護師さんだって生身の人間ですからね。 手に気持ちを伝えられるようになりたい ですね(D)。

「お手当て」は治療のひとつ

私は「お手当て」という言葉が好きです。病気にはお薬も必が好きです。病気にはお薬も必が好きです。でも、精神面も痛みそできる人に手でさすってもらったり、手を握ってもらうだけで、かり、手を握ってもらうだけで、

ると思っています。が、治療のひとつの手助けにな気持ちを込めるだけのことですななも道具もいらない。ただ

ててよかった……って思いますよね。気持ちが伝わってくるものはない。生き編集部:同感です。手のぬくもりほど、編集部:同感です。手のぬくもりほど、

先天性心疾患の娘と過ごして

ほど入退院を繰り返してきまし生まれたときから数え切れない2歳の娘は先天性心疾患です。

【H・Mさん (30代) 静岡県浜松市 編集部:ありがとうございます。「笑顔 編集部:ありがとうございます。「笑顔

いいのかわからないうつ病の人とどう接すれば

する人が増えてきました。でも親戚や友人に最近うつ病を発



「一休 また 頑張れる」 O・Tさん(香川県観音寺



「80歳の百姓母」の口癖は いつも働いてきた母ちゃ

思います。心苦しいでしょうが、い 思う」と伝えてはいかがでしょう。 ではありません。いまは距離をと げてはご自身がつらい気持ちになる いても、あなたの助けにならないと に気が滅入ってしまう。長く話を聞 もなりません。自分からの連絡は絶 ま話を聞いても、お友だちのために これは、おたがいにとってよい流れ っているようですね。話を聞いてあ お友だちだからと、ご無理をなさ 「私もいま気分が低調で、一緒 それでも相手から連絡があるな 話を聞かないのがいちばんだと

と、「やっとやった!」との返事 この前病院に行って診てもらっ 生きがい……そして口から出る をつくっては近所に配ることが でも顔を見ると、娘にジャガイ ジャガイモおこすよ」と話す があり、私が「なんにも自分で に2袋用意したから……と電話 言われたと。そして「困ったも たら、「どこも悪くね!」って うに両腕をうしろにして歩きま モを渡すことが生きがい、野菜 にジャガイモの収穫をし、米袋 だ」「いつまで生きんだべ!」。 んだ」と続きます。先日、早め 最近は「疲れた」が何度も 「疲れた!」。 次に「困ったもん

いますが、口には出せません。

イライラをおさえながら話を

ばダメだ、

人に頼るな……と思

ているだけと感じてしまいます

く、ただ逃げているだけ、甘え

自分で人生を切りひらかなけれ

力しているのに……。精神が弱 ばって、負けないよう戦って努

同じようにつらくてもがん

理解に苦しみます。

ってきて、どう接すればいいか 聞いています。会うのも嫌にな

かりません。

【N・Mさん(30代)茨城県神栖市】

私の百姓母ちゃんは80歳になりほうがぴったりあてはまる母。 「疲れた」と「困ったもんだ」 農婦というより百姓といった

休養の大切さを実感しました

だか、とってもいいおたより、多謝(D)。 いてほしいですね(M)。福島から、なん てた野菜が届きます。

いつまでも元気で

編集部: 私も故郷の母からよく、家で育

【O・Mさん(50代) 福島県南相馬市】

じさせる母の顔でした。

いくんだなァ……とつくづく感

こうして、

毎年、年をとって

が……」と始まり、「またか~」 かへ出かけようとすると、「頭 を訴えていた主人。家族でどこ といやな気分になっていました 数年前まで休日のたびに頭痛

からころ DATA FILE 第四回

「処方薬の薬効を理解していますか?」

「からころ 37号」(2014年12月22日発行) でお願いした アンケートについてご報告します。

回答者数:720人(女性573人、男性145人、未記入2人)

はい 584人 (81.1%)

- →複数の薬を処方された場合も、それぞれ の薬の薬効を理解していますか?
 - ・すべて理解している 322人
 - ・各薬の薬効は理解していない 219人
 - ・その他 43人

いいえ 119人 (16.5%)

読者のご意見

- ●かならず薬の説明文などを読んでいますが、すべて理解しているかと問われると、「?」です。
- ●そのときどきに理解したつもりでいます。お薬手帳に自分なりに書きとめています。
- ●複数の病院で胃薬を2種類処方されて、疑問に思います。お薬手帳を出しているのに……病 院の利益になるのか?
- ●ほかの持病の薬との併用については、そのつど確認して、説明を受けている。
- ●病状に対しての薬効は理解しているが、ほかの薬との飲み合わせや副作用はあやふやかもし れない。
- ●薬の相乗効果や、影響がよくわからない。
- ●医師や、薬剤師さんにかならず聞いている。副作用なども心配なのでたずねるようにしてい る。
- ●副作用については、多すぎて、理解できないです。
- ●何度も薬剤師さんに教えていただくのが悪くて、ついつい受け流すことが多々あります。
- ●家に帰ってお薬手帳を見て、落ち着いて読みます。薬局や病院では、うしろに人が並んでい るのが気になって、とりあえず薬をもらってきます。
- 薬の本を購入し、その薬効を確認するようにしています。

約80%の患者さんが1つの薬を処方される場合には、薬効を理解していると回答しています。しかし、そのうち の約37%の患者さんは、複数の薬を処方されると、正確な薬効を理解しにくくなるようです。わからないことが ないよう、薬効と副作用をしっかり薬剤師に確認しましょう。

からころ POEM

風

車

だったとしても カラ元気

カラ元気

言葉を使おう

弱音をはこう ありのままに そのときこそ

からころ30号(2013年3月21日発行)の 「うららかPeople」にご登場いただいた、大

越桂さんから詩をいただきました。

軽やかな言葉が助けてくれる

風がふかないときは

だったとしても

カラカラと風車が歌うように

大丈夫 風車が心にひとつあれば いつだって

きかしたい Ø

「TSUBO」コーナーのキャラクタ かわいいですね。名前はあるの ですか?「ツボ井くん」なんて どうでしょうか?

T・Hさん (新潟県三条市) 編集部:名前募集中です!

の忙しさでした。

は?と思います。

時間。昼食も食べられないほど

に加え、一日5時間ほどの睡眠

ていたころは、体力勝負の仕事

からだと思います。頭痛を訴え が十分とれるようになってきた は、仕事を変えて、休養・睡眠 なくなってきました。きっかけ

なと実感。家族で出かける休日 モに銘じておきます。 を楽しめるようになりました。 無理のしすぎは禁物ですね、編集部もキ 編集部:よかったですね。なにより! 【K・Aさん(30代)栃木県宇都宮市】 あらためて、休養って大切だ

想です。自分も含めて、子ども 医薬分業の現状に 医薬分業の現状についての感

> だと思っている方が多いので 項目に保険点数が取られており、 別々に負担しております。 す。いまでは、院内処方は本当 などで毎月病院にかかっていま 何に対する負担なのか、不明瞭 査代金と薬、調剤代金などを に少なくなっており、診察、検 や家族が内科、皮膚科、小児科 とくに、薬局において、調剤 管理料そのほかいろいろな

で考えてしまいます。 るんじゃないかな……? ルを貼ることが負担になってい おくすり手帳についてもシー とま

れないようです。「かかりつけ薬局」を 側からみれば「二度手間感」もぬぐいき それなりの理由があるわけですが、患者 いのではないでしょうか。医薬分業には 編集部:看護師さんからのおたよりでし た。「たしかに!」とお思いの読者も多 【H・Mさん(30代)北海道小樽市】

ずイライラしたりしていました らさがわからず、原因もわから 自分が頭痛持ちではないのでつ

その頭痛が最近ほとんど起き

もってること。これが医薬分業のよさ… …なのかもしれませんね。

最低限のことができてほしい

いて知りたいと思います。 とくにいわゆるグレーゾーンの てにくい子? 注意欠陥タイプ な遅れはなく、いわゆる少し育 子どもへの対応とそのケアにつ わが子もその1人です。知的 子どもの発達障がいについて。

> に最低限のことはできてほしい」と いる親ごさんが「他の子と同じよう の時間が必要だと思います。渦中に 想ですが、到達するには、それ相応 障がいも個性、という考え方は理

して忘れてしまうのでしょう… ど)を、本当にすっかり忘れて いる、あたりまえのことをどう いることがあります。毎日して 毎日の日課(宿題、時間割な

思います。個性としてとらえる 力で怒りつづけています。 も、納得のいかないことばかり べき……と頭ではわかっていて です。毎日毎日同じことで、 きっと答えはないのだろうと 全

他の子と同じように最低限のこ です。同じような悩みの方、ア とはできてほしい。 のではないかと心配です。でも をつぶし、心がこわれてしまう ってしまい、がみがみ言う毎日 このままでは、子どもの自信 できる自信を持たせたいと思

他の子と同じように

発達障がいについては、かかわり方 るのではないでしょうか。 触れ、体験を語り合うことが力にな 地にあります。ここで最新の情報に 障がいの子をもつ親の会の活動も各 は試行錯誤の時期に見えます。発達 いご自身を責める必要はありません。 立つでしょう。ポジティブになれな 願うのは当然。できないことに腹も

通勤電車でみんな疲れている

時間半ほどかかり、疲れてしま ださい。通勤(痛勤)で片道1 会社員です。グチを聞いてく

でしょうか? 悪いことなど、なにかないもの す。通勤時に健康にいいこと、 朝は順番待ちをして座席に座 夜は立ったままで帰宅しま

疲れています。 も女性も若者も中年も、 ちなみに、私以外にも、男性 みんな

教えてください。それにしても「悪いこと 読者のみなさん、何かいい提案があれば 編集部:毎日、ほんとうに、疲れますよね など」というのは、イミシンです 【I・Tさん(60代) 神奈川県相模原市】

ドバイスやお話聞きたいです。 【S・Kさん(30代) 広島県福山市

33

趣味はアクアリウムです。 家の水槽の数が増えて大変 です……。 K・Sさん(山梨市)

70443 かいわいずき ってゆうか さかくない q 7

わたしの闘病記を読んで

ぶりに病院通いをし、「からこ 甥の溶連菌がうつり、何年か

支えでくれた主治医 父の急死のときに

四十九日に退院し、いまは元気 になりました。 ずいぶん悩んだそうです。父の ら余計ショックでした。先生は とき私はそんな話を聞かされた は、父が亡くなったショックで とあとで聞かされました。あの で、すぐにも手術が必要だった ましたが、本当はひどい腸閉塞 大丈夫、とやさしく言ってくれ 脱水を起こしているだけだから ただきました。そのとき主治医 す)に連絡したら、救急車で来 治医(1時間以上離れた病院 ことで、涙も出ませんでした。 亡くなりました。あまりに急な 急車で病院に行き、着いた途端 突然腹痛をおこし、そのまま救 当に死の1時間前まで元気で、 1時間かけて救急車で運んでい たらいいよと言ってくださり そして私も体調を崩し、主 4月に父が急死しました。本 1か月に1回通院していま

編集部:たいへんでしたね。主治医の先 【Y・Mさん(40代)東京都町田市】

生の心づかい感謝ですね。やはり、もつ

べきはかかりつけの名医です。

不安な日々を過ごしています 父の介護と自分の病気で

闘いながら仕事をしています。 母は元気ですが、私を頼りにし 自分の病気(バセドウ病)とも 父親(脳梗塞)の介護をし、

が真っ暗になり、先が見えず、 母を失うかもという恐怖は本当 もがくように生活していました。 さらに肺に転移という状況にあ ご家族の病気と闘う様子を読み、 に苦しくつらいものでした。 にだめなのかもと思い、目の前 なっているように見えず、本当 ったのです。治療中は全然よく 私自身の経験も思い出しました。 した。たくさんの方がご自身や ろ」を拝読する機会に恵まれま **4**年前、 母の大腸がんが再発

誌面をつくりつづけてください 当時、この気持ちを吐き出す場 らころ」を知っていたら、おた 所がなかったので、そのとき「か は息が止まりそうになります。 ご家族の方が思いを伝えられる よりしただろうなと思いました。 生活をしていますが、検査の日 これからも治療中の方、その 母はいま、手術をし、普通の

編集部:おたよりありがとうございます。 これからもみなさんの声をたくさん伝え 【O・Aさん(30代) 岐阜県美濃市】

います。

結婚もできずにいます。 家族に話しても理解してくれず、 ころにはお願いしていますが 今後が不安です。45歳ですが

のコーナーで、介護する側のストレス問 欄でも大歓迎)。「在宅ケアほっとルーム」 だれかに吐き出してください(もちろん当 題について、今後も扱っていく予定です。 あげます。ご自分一人でため込まないで。 編集部: お疲れさまです。お察しもうし 【N・Kさん (40代) 千葉市】

失望を希望に変える 「できたこと日記」で

出していけたらいいかなと思っ

れながらでも、

小さな喜びを見

いた期間もあります。 り言ったりしたため、 失望して「死にたい」と思った き上がれなくなります。人生に ります。この病気は、なんにも ふとんにもぐり込んで何日も起 人とかかわるのもいやになり、 やる気が出ず、興味がわかず、 私はうつ病を患って13年にな 入院して

こと日記」です。日記帳に、ど ました。そのひとつが「できた の対処ができるようになってき 合うにつれ、自分なりに病気へ しかし、この病気と長くつき

とか出席しました。

顔をしていて、日々ヘトヘトで ています。姉妹は別居で知らん 人になり、 (心も体も……)。ときどき 泣いたりしてしま

ケアマネさんなど、頼れると

きているので、たぶん一生続く 私のうつ病は、人格障がいから と思いますが、うつの波にもま な希望に変えることができます。 とができたんだから、またでき おいしく感じた」等々……。 ジ読めた」「夕食の配膳ができ きます。たとえば「本を5ペー 「今日できたこと」を綴ってい るようになるさ、と失望を小さ っても、○月○日にはこんなこ てふとんから起き上がれなくな しておくと、落ち込みの波が来 た」「アイスクリームを食べて んな小さなことでもいいから こうして自分でわかるように

編集部: すばらしい。勉強になります。 できたこと欄」を始めてみます(D)。 小生も日記をつけていますが、今日から 【H・Mさん(40代) 静岡県伊東市】

孤独な闘病の毎日

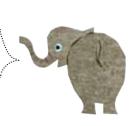
あり、外泊許可をもらい、 胸の乳がん全摘。50歳再発。こ 入院中、長女の大学の卒業式が が過ぎました。2回目の手術の 仕事を続けました。夢中で6年 のときは放射線治療をしながら 34歳乳腺症で手術。 48歳で左

からころクイズ (P.31) 答え

A. 4画目

[垂の豆知識]

総画数8。「冊」と「土」を合わせた字。「冊」 はたれさがるという意味がある。象形文字 は、木の葉がたれた様子をかたどっています。 【参考:新選漢和辞典〈第六版〉(小学館)、 角川新字源 (角川書店)】



される日々。同じ病気で亡くな さえる薬が出て、副作用に悩ま

った友人。精神的にも追いつめ

られ、おかしくなりそうな毎日 の薬を飲み終えられるため、そ 独な毎日です。あと半年で現在 気の情報交換ができる場がなく を過ごしてきました。同じ病 れだけを楽しみにしています。 (大病院ではなかったので)、孤 まだまだ左胸、脇の痛み、行

願い、2015年を迎えました。 だき掲載予定でしたが、諸事情で先送り 編集部: 恐縮です。この春におハガキいた 【K・Kさん(50代) 長野市】

でいらっしゃいますか? 後、どうされたかな……と思い、掲載さ になっていました(ごめんなさい)。その せていただきました。お元気でお過ごし

ます(その前にがんの転移のほ 側全摘のため、腎不全になった らどうしようという心配があり 療」、希望が持てた記事でした。 ^がこわいのですが……1年 2年前、 医療最前線の「腎不全の治 腎臓がんになり、片 尿病。ちょっとでもおかしいなと思った

このような状態で人工透析とな どんな状態になっても、 ますが、子どもが4歳のため、 れば、なかなかきびしいと思い 前には乳がんにもなりました)。 しがんばりたいです。

用で骨密度低下、コレステロー

のPET検査。ホルモン剤の服

3か月ごとの血液検査、毎年

ル値上昇。そのたびにそれをお

るお母さんがたくさんいます(このコーナ は、腎不全の最新治療についてでした。 ーにも何通かご紹介しました)。 T・Yさ 小さいお子さんを育てながら闘病してい 編集部: 38号の「よくわかる医療最前線」 ん、みんなで応援していますよ。

病気を甘く見てはだめ

障がい者手帳を持つようになっ リもやってきましたが、結果的 で倒れました。これまで、 てしまいました。 には右手、右足にまひが残り、 いろな病院に入退院し、リハビ 実弟が8年前、54歳で脳出血 いろ

動の制限がありますが、今年6

月に気持ちが自由になることを

の大切さを実感しています。 あらためて早期発見、早期治療 病気を甘く見ていた結果です。 た。家族一同安堵しています。 なら運転できるようになりまし も改造していただき、30分ほど コンも打てるようになり、愛車 りましたが、現在は左手でパソ ずいぶん落ち込んだ時期もあ 高血圧と糖尿病が持病でした。

子どものためにがんばりたい

編集部: ありがとうございます。つい甘 く見てしまいがちですよね、高血圧と糖 【I・Mさん(60代) 茨城県日立市】

T・Mさん、申し訳ありません。ご指摘 胸」を「気脳」と掲載してしまいました。 生きていきたい」というT・Mさんのお

39号わたしの闘病記「"それなりに

お詫びと訂正

たよりのなかに誤りがありました。「気

のおたより、ありがとうございました!

もう少

【T・Yさん(40代) 秋田県横手市]

なりました。

気の早期発見につながる。おぼえておき りましたね。お疲れさまです。治験が病 編集部:思いもよらず、大変な一年にな 族でなんとかしていたようです。 元気です。入院中は、残った家 術後1か月で、今はすっかり 【E・Tさん(40代) 神奈川県川崎市】

5, 病院に行くようにしましょうね!

治験募集で子宮筋腫が発覚

募集に、対象年齢だったので応 募しました。 昨年、たまたま見つけた治験

びっくりでした。思えば、 以来、お腹に超音波を当てるこ MRI検査のあと、入院手術と ため紹介状をもらって大病院に。 術の必要があるかどうかをみる ところ、やはり筋腫はあり、手 でもなく、また貧血などの自覚 ともなく、女性がん検診の対象 てみましょうと地元で受診した 症状もなし。もっと詳しく調べ 事前検査で子宮筋腫が発覚し 出

TSUBO 今号のツボ「労富」

心と体の疲れを癒し、緊張をほぐす

「労宮」は、心身の疲れが集まる場所です。 イライラする、体がだるい、集中力が続かな い……などのときに押してみてください。疲 れが抜けて、心と体の緊張がほぐれます。上 半身の血行をよくする働きもあり、首や肩の コリの解消にも効果的。通勤途中、仕事中、 入浴中……気軽にプッシュしてみましょう。



ツボの場所は……

手のひらの真ん中。グーをしたとき、中 指と薬指の先があたる場所のあいだです。

ツボの押し方は……

親指で押し上げるように強く押します。 左右とも同様に押しましょう。



イラスト:寺崎愛

SENRYU

からころ川柳

病気や健康にまつわる川柳コーナー

ドキドキよ

副作用

恋じゃないのよ

(たしかに。恋より、ドキドキします)

なつみさん(東京都

のり子さん(東京都

たことがあり、その病院で岡山

腎臓提供を申し出ました。

私は以前、

病院勤務をしてい

若作り 大違い 若々しさとは

(でも……やっぱ、若々しいかも)

の闘病記 **Special**

けていた姉の主人(義兄)の透 とです。前から腎臓の治療を受 でいた姉の主人でした。 誘ってくれたのは、熊本に嫁い 自分たちの会社に来たら」と 21歳の春、 それから四十数年後の秋のこ 就職先もなく家にいた私に 病気で学校を中退

た。私も、兄に提供できるなら を使って」と姉が言っていまし るほど元気でしたが、年齢的に 必要になったら、「自分の腎臓 も、すぐにでも移植したほうが これ以上のことはないと思い、 いという診断でした。 72歳の兄は65歳くらいに見え 透析が始まる前から、移植が

> うが適任です。 されないことだ」と泣きました が、70代の姉より62歳の私のほ 自分は何もしないのは人道上許 をくれるのか」と言いました。 「なんでMちゃんがボクに腎臓 姉は、「妹の提供を受けて、 最初、この話を聞いた兄は、

析が始まりました。

腎臓は使えないと言われ、はり 受けていました。糖尿病患者の いいということになりました。 機能が落ちていて、私のほうが 査を受けた結果、やはり姉は腎 22年6月に姉と二人でドナー検 誇る九州大学病院に決め、平成 しかし、私は糖尿病の治療を 全国で第3位の腎臓移植数を と登録をすませていました。 ないか」と言われ、「いいですよ われた関係もあり、院長先生に 県初の移植のための腎摘出が行 「Mさんもドナー登録してくれ

娘たちに私なりの詫び状を書 姉が「本当に大丈夫?」と心配 決まったと連絡がありました。 て、九大に向かいました。 してくれ、賛成してくれた夫や

り返しの日々となりました。手 術の前日、 毎日、透析と血しょう交換の繰 移植するので、兄は手術までの 〇型の兄にA型の私の腎臓を 夜7時の血しょう交

= 6:5以下」でした。 した。移植の条件は「HbA1c きっていた私には、ショックで

2に下がりました。 果、6月に7・2あった値が6 尿病にいいといわれることはで きるかぎりやりました。その結 げよう」と言い、日曜や時間外 にも協力していただき、私も糖 「HbA1c をコントロールしてあ でも、糖尿内科の先生

担当医から3月25日に手術が

ています。

ペンを置きます。 患者さんのために、ドナーが一 人でも増えることを切に願って 全国にいる30万人以上の透析 M・Mさん (60代) 岡山県真庭市



「からころ」 年間購読受付中*!

「からころ」を年間購読しませんか? 3月、 6月、9月、12月の年4回、ご自宅へお届 けします。

年間購読料は1,350円(送料・税込) ※お申し込みいただいた方には「からこ ろ」オリジナルグッズをプレゼントいたし ます! お申し込みはP.27の読者アンケー ト用紙で「年間購読を希望する」にチェ ックしていただくか、下の電話番号までお 問い合わせください。

®TEL 03-5779-6370

<お支払い方法>「からころ」お届けの際に 同封される、郵便振替用紙をご使用ください。

換の 手術OKとなりまし

椅子から立ち上がり、両手を握 功を報告すると、腰かけていた が出た」と聞いて、ひと安心。 れて、兄へ移植されました。 大喜びしてくださいました。 って「よかった、よかった」と いな腎臓で、縫合後、すぐに尿 兄は、いま元気に会社に通 「小さいけれど、ピンクのきれ 私の糖尿病担当医に手術の 25日、私の腎臓が摘出さ

2015 ♦ |vol.40 | からころ

36

村 Œ 一子先 生

6

みなさまからのご質問について、 専門の先生に答えていただくコーナーです。

【H・Aさん(40代)長野県】 Q ら治らない? 歯周病は、一度なった

のすき間が広くなったり、歯 ことも多くなります。歯と歯 目上、完全には元に戻らない 破壊されてしまうため、見た 歯垢がとれれば完治します。 長く露出したりするのです。 ぐきが下がって歯の根っこが ですが、重くなると歯槽骨が 軽いうちに治療すればよいの 成人以降に増える歯周炎は 子さんに多い歯肉炎は 治ります。とくにお

治す「再生治療」も可能です。 ただし、再生治療は保険のき は終了しますが、見た目を かない場合がほとんどです。 炎症は治っているので治療

所の掃除法がわかりません。 【Y・Hさん(50代)三重県】 ない、歯間のせまい場 デンタルフロスが使え

とても硬い人がいらっしゃい (接触しているところ) が 歯並びがよくて、歯と 歯のコンタクトポイン

> 生士に相談すれば、使い方の ていない場合も多い。歯科衛 うまくデンタルフロスを使え がくようにしてください。 ない場合は、無理に入れない ます。デンタルフロスが通ら ただし、歯並びが悪くて、 歯ブラシでていねいにみ

よりも効果的? - 電動歯ブラシは手みがき

コツを教えてもらえますよ。

ていますよ。 にみがけます。性能も進化し 便利で細部まできれい 正しく、上手に使えば

を傷つけてしまいます。 った使い方をすると、歯ぐき う人も多いようですが、 ようにゴシゴシこすってしま 歯に当ててなぞるように動か します。ふつうの歯ブラシの め。音波の振動でみがくので、 とくに音波ブラシはおすす 間違

みてください。 なら、歯科衛生士に相談して で、それでも不安が残るよう 使用説明書をしっかり読ん

減りますか?

う。アルコールの入っていな してくださいね。 場合は、水だけで歯みがきを くて、液体歯みがきも苦手な います。歯みがき粉が使えな い、低刺激のものも登場して 外は、原液のまま使いましょ めるように書いてあるもの以 るのはNGです。うす 液体歯みがきをうすめ

とる方法を教えて。 インが気になります。 ――コーヒーが好きで、ステ 安全に

りみがいてください。 歯みがき粉を使って、 つきやすい。研磨剤が入った 科で相談を。 歯面清掃器とい ステインがひどい場合は歯 歯の表面がざらついて いる人は、ステインが しっか

ある人はできません。 かけるので、塩分摂取制限の す。重炭酸ナトリウムを吹き う歯を清掃する器械もありま ただし、何度も繰り返すの

味が苦手。うすめたら効果は -液体歯みがきの刺激的な

【一・Yさん(50代)静岡県】 デメリットを教えて。 て……。神経を残すメリット ましたが、首からアゴが痛く しましょう」と言われ 虫歯になり「神経を残

たり、 歯はもろくなってしまう。で ます。神経を取ってしまうと、 ンと痛みが続いて眠れなかっ すから、なるべくなら神経は れば痛みを感じることもでき 生きているのです。神経が通 になります。 ては、神経を抜くことが必要 本です。ただし、ズキンズキ 残したほうがいい。これが基 て、早期治療も可能になり っているからこそ、虫歯にな 虫歯の進行状態によっ 歯には、神経と血 が通っています。歯も、

ようにして。 色しやすいものは摂取しない くなるので、コーヒーなど着 掃直後はステインがつきやす はよくありません。また、清

37

それから開ける集いもないままに お祝いごとがあって送られてきたシャンパンを

日が経っ

わたしはねむるお酒 のことを考えつづけてい

きょうついに一人で ひっそりポンと瓶の栓を抜い

みんなの健康を祈って 彼女の目 が開 た

たかはし・じゅんこ:詩人。



からころ⑩

からころ 第9巻第40号 2015年9月18日発行

Editor in chief: 髙橋団吉 Senior Editor: 篠宮奈々子 Editor: 齋藤春菜、和田めぐみ Art Director: 土屋和浩 (g-love.org) Designer: 黒須直樹、遠藤亜由美

高橋里愛、山崎まりな 梅山美緒 (g-love.org)

<編集室>〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-64 神保町協和ビル2F デコ TEL: 03-6273-7781 FAX: 03-6273-7837 e-mail: media@karacoro.net

発行:株式会社ネグジット総研 〒 155-8655 東京都世田谷区代沢 5-2-1

発行人:美和啓樹 営業・広報: 紺野康男 e-mail: info@karacoro.net

印刷:図書印刷株式会社 ※ 通販、アンケートページ、「からころ」 の配布、入手場所に関するお問い合わ せは、株式会社ネグジット総研 ユート

シャルム部 TEL: 03-5779-6370まで。

※ 本誌の全部もしくは一部の無断転載 や複製を禁じます。

©UTOC 2015 Printed in Japan

からころ次号は、 2015年12月21日 発行予定です。

からころホームページがリニューアル!!

- ・最新号のお知らせ ・配布施設一覧
- ・定期購読のご案内
- …など情報が満載です!

http://karacoro.net